



START 2 RUN

Waarom START 2 RUN?

Joggen is een ideale manier om je fitheid en conditie te verbeteren en om je zo beter te wapenen tegen allerhande gezondheidsrisico's.

Joggen heeft tegenover andere sporten tal van voordelen:

- Je kan overal en op elk moment van de dag joggen
- Het is een eenvoudige en goedkope sport
- Het is zeer goed om je te ontspannen
- Het kan een onderdeel zijn van een dieet
- Het is een gezonde buitensport zodat je al joggend kunt genieten van de natuur en je voelt je conditie vlug verbeteren.

Een cursus "**Joggen voor beginners**" volgen is de beste manier om het joggen onder de knie te krijgen. Alleen lukt dit meestal niet en gaat men te vlug.

Joggen is een sport in open lucht. Heel wat mensen zoeken als ontspanning een activiteit buiten omdat ze meestal al de hele dag moeten binnen zitten. Ze kiezen dan liever niet voor een sport in zaal. Joggen in de natuur is enig.

Joggen voor beginners

Een woordje uitleg en nuttige tips!

Waarom joggen?

Joggen is de meest efficiënte manier om hart, bloedvaten en longen in een optimale conditie te brengen en je tevens te wapenen tegen gezondheidsrisico's zoals hoge bloeddruk en overgewicht. Wanneer je twee tot driemaal per week gaat joggen zal je vlug een uitstekende fitheid ervaren. Meermaals oefenen per week is veel beter dan eenmaal per week een langere periode. Geen enkele andere sport geeft je na zo weinig tijd zoveel trainingseffect. Wanneer je bijvoorbeeld gaat fietsen zal je minstens drie keer zo veel tijd moeten spenderen om hetzelfde effect te bekomen. Ook sporten zoals tennis, volleybal, zwemmen, fitness en andere vragen veel meer tijd om de conditie te verbeteren.

Joggen kan je overal en op gelijk welk moment van de dag. Meestal zoekt men de natuur op of rond sportterreinen. Je moet geen rekening houden met openingsuren van sportcentra. Iedereen vindt in eigen omgeving wel een geschikte plaats om te joggen. Joggen kan je indien je dat verkiest alleen en op een moment van de dag dat het best past in uw werkschema.

Joggen is een goedkope sport. Naast een paar degelijke loopschoenen (meestal raden wij aan deze te kopen in een zaak gespecialiseerd in sportschoenen met de mogelijkheid voor aanpassingen en voetcorrecties) heb je echt niet veel meer nodig. Iedereen heeft zeker wel sportieve kleding in de kleerkast.

Joggen is één van de beste manieren om te ontspannen. Dertig minuten lopen doet wonderen tegen alle mogelijke vormen van stress. Deze fysieke inspanning geeft een geweldig ontspannend gevoel en geeft je tevens veel energie. Wanneer je de mogelijkheid hebt om 's morgens te oefenen, zul je versteld staan over de hoeveelheid energie waarover je beschikt. Na een heerlijke douche kan de dag niet meer stuk! Ook tijdens het joggen gaan problemen niet zo groot lijken en dikwijls heb je op het einde van de training een oplossing voor je probleem gevonden. De moeite om het eens te proberen. Joggen in groep is zeker aan te raden en wordt door velen positief ervaren. Het sociaal contact tijdens de wekelijkse trainingen werken enorm motiverend. Op die manier zullen de iets minder gemotiveerden, dankzij de steun van de groep, langer volhouden.

Joggen is een prima onderdeel van een afslankprogramma of een dieet. Er zijn weinig activiteiten die

sneller of meer calorieën verbranden dan lopen. Voor vetverbranding is het veel beter lang en traag te lopen dan stukken snel spurten afgewisseld met stappen. Veel diëtisten raden hun patiënten aan om te gaan joggen als aanvulling op hun dieet. Gezond eten en meer bewegen (lees joggen) zijn de beste manieren om definitief gewicht te verliezen.

Joggen kan (bijna) iedereen en het is tevens een ideale gezinssport. Het is technisch zo eenvoudig en de drempel om eraan te beginnen is bijzonder laag. Iedereen kan er op gelijk welke leeftijd mee starten zodat je ook als gezin deze sport kan beoefenen.

Wie kan joggen?

Iedereen is geschikt om te joggen. Toch is het aan te raden om deelnemers van meer dan veertig jaar een preventief doktersonderzoek te laten ondergaan, zeker als ze de laatste jaren nauwelijks wat aan beweging gedaan hebben of chronische gezondheidsproblemen hebben. In volgende gevallen ga je best eerst langs bij de huisarts alvorens te starten met joggen: overgewicht, problemen met het hart, ademnood, chronische vermoeidheid, diabetes...

Hoe joggen?

Iedere jogger heeft haar eigen loopstijl. Raak tijdens het joggen **de grond eerst met de hiel, dan afrollen tot op de tenen**. Als je landt op je tenen, riskeer je snel krampen in de kuiten en letsels aan de achillespezen. Hou je **lichaam en je hoofd recht** en leun een klein beetje naar voor. Loop met gebogen ellebogen langs het lichaam en hou je handen los, zonder vuisten te maken. Zwaai niet overdreven met armen maar hou ze ook niet onbeweeglijk naast de borst.

Waar joggen?

Je kiest het best voor een niet-verharde ondergrond zoals hard zand, gras of bosgrond. Asphalt en beton zijn minder aan te raden maar zijn toch beter dan een te zachte en oneffen grond (vb. mul zand). Als je vermoeid geraakt, heb je hier meer kans om te vallen. Zorg regelmatig voor variatie in je loopcircuit, zodat hetgeen vervelende routine wordt. Als je al wat loopervaring hebt, kan je tijdens het weekend deelnemen aan een jogging in je buurt. Het zorgt voor de nodige afwisseling en misschien krijg je wel de échte loopkriebels te pakken om regelmatig deel te nemen aan looporganisaties.

Hoe snel joggen?

De meest voorkomende fout van beginnende joggers is dat ze **veel te snel lopen**. Daardoor gaat het hart te snel kloppen en komt je in een weerstandsfase terecht. De bedoeling van joggen is de **uithouding verbeteren**. Pas nadien kan er weerstand getraind worden. Traag lopen is dan ook de boodschap. De "**Praattest**" kan je hierbij helpen. Je loopt in uithouding als je een normaal gesprek kan voeren met je trainingspartner zonder dat je naar lucht moet happen. Als je alleen loopt, moet je zonder problemen een liedje kunnen zingen.

Hoe hartslag berekenen?

Iets ingewikkelder om de juiste snelheid te controleren, is je hartslag meten. Iedereen heeft een maximale hartslag, die wel van persoon tot persoon kan verschillen. Ruw geschat komt die overeen met 220 min de leeftijd. Iemand van 40 jaar heeft dus een maximale hartslag van 180. Met deze hartslag kan je je trainingshartslag berekenen. Die bedraagt ongeveer 70 % van de maximale hartslag. Voor iemand van 40 jaar is dat dan $220 - 40 = 180 \times 70\% = 126$. Een eenvoudigere berekening, iets minder precies, is 160 min de leeftijd. Voor een 40-jarige $160 - 40 = 120$.

Deze persoon traint dus het best met een polsslag van ongeveer 120 slagen per minuut.

Een goede raad: loop liever lang en traag want niet de afgelegde afstand of de snelheid tellen, maar wel de tijdsduur en de hartfrequentie.

Met wie joggen?

Probeer aan te sluiten bij een loopgroep "Joggen voor beginners". Oefen met de groep eens of tweemaal per week en jog de andere keer alleen of met vrienden. **Helemaal alleen** een trainingsschema voor beginners afwerken is voor de **meesten niet haalbaar** want het vraagt heel veel zelfdiscipline. Te koud, te nat of geen tijd zijn dan ook veel gebruikte smoesjes om de training uit te stellen. Zoek een trainingspartner met dezelfde mogelijkheden. Met twee blijf je beter gemotiveerd en het verhoogt tevens de veiligheid onderweg. Als je toch alleen gaat lopen, zorg er dan wel voor dat iemand weet welke richting je uitloopt en vertel hen ook wanneer je ongeveer terug zult zijn. Als er onderweg iets zou gebeuren, weten ze ook waar ze moeten gaan zoeken.

Hoe lang joggen?

Naast te snel willen lopen, is in het begin veel te lang willen lopen ook een veel voorkomende fout van beginnende joggers. Volg stipt een trainingsschema voor beginners. Na 10 weken ben je dan in staat om 5 kilometer te joggen zonder te wandelen. Joggen moet progressief opgebouwd worden om de pezen, de gewrichten en de spieren te laten wennen aan de nieuwe sportgewoonte. Vandaar dat het trainingsschema na elke training één of twee rustdagen voorziet. Respecteer de voorgeschreven rustdagen en wordt niet TE-enthousiast door elke dag te willen oefenen. Kwetsuren liggen dan wel eens op de loer. Loop niet met spierpijn maar neem dan wel een dag extra rust.

Het belang van een goede loopschoen

Loop niet op versleten tennis- volley- of basketschoenen. Het **nut van goede loopschoenen** is bewezen en het beschermt je tegen mogelijke blessures. Dat is ongeveer het enige materiaal waarin je moet investeren als je wil joggen. Bij loopschoenen is de **schokdemping onder de hiel extra dik**. Het bovenmateriaal bestaat meestal uit synthetisch materiaal, dat een maximale afvoer van de transpiratie toelaat, de schoen niet verzwaart en hem flexibel houdt ter hoogte van de teenvouw. Koop liefst loopschoenen in een speciale sportzaak. Ze geven iedereen persoonlijk advies voor de beste keuze en trekken hiervoor de nodige tijd uit. Meestal beschikken ze over een loopband en wordt de voetafwikkeling tijdens het lopen op een video vastgelegd. Aan de hand hiervan kan de juiste loopschoen geadviseerd worden.

Welke sportkleding dragen tijdens het joggen?

Sportkleding moet niet in de eerste plaats mooi zijn, ze moet vooral goed aanvoelen en vrijheid van beweging toelaten. Koop goede kwaliteit want sportkleding moet vaak gewassen worden. Zonder kousen lopen vergroot de kans op blaren door de grotere wrijvingen. Koop bij voorkeur dunne kousen die niet te groot zijn en zorg ervoor dat er geen plooiën onder de voetzoel zitten. Verder is een goede sportbeha onmisbaar en is bijna even belangrijk als goede loopschoenen. Zeker vrouwen met zware borsten zullen tijdens het joggen ervaren dat een goed aangepaste en steungevende sportbeha nuttig is omdat de borsten niet heel de tijd op en neer wippen. Zeker bij langere afstanden kan dat heel hinderlijk en zelfs pijnlijk zijn. Kies liefst een model uit één stuk, zonder sluiting en zonder metalen clips.

Joggers eten gezond

Het ideale joggersdieet komt overeen met een gezonde en een evenwichtige voeding en moet vooral voldoende koolhydraten bevatten. De voeding van de meeste Vlamingen is veel te vet en bevat te weinig koolhydraten. Deze laatste zijn juist de beste leveranciers van energie. Gezonde bronnen van koolhydraten zijn brood, deegwaren, rijst, aardappelen en verse en gedroogd fruit. Verder eet een jogger best regelmatig verse groenten, peulvruchten graanprodukten. Beperk de hoeveelheid vet (vooral vette vleessoorten en charcuterie), eet voldoende magere melkprodukten en kies voor gezonde tussendoortjes zoals fruit, yoghurt of een gezonde koek. Probeer niet te veel te snoepen. Eet minstens drie keer per dag en sla zeker geen maaltijden over. Probeer 2 tot 3 uur voor de training te eten. Drink voldoende, zeker als het warm is. Drink zeker na het lopen, bij voorkeur water, ook al heb je geen dorstgevoel.